

СІМ'Я ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНИКА

Федорчук Олена Іванівна

*науковий співробітник лабораторії психології дошкільника,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Сучасні події створюють нові екстремальні виклики до виховання дитини. Втрачається певна стабільність та звичний ритм життя. Через обмежений доступом до соціального спілкування та освіти, загрози життю та зміни в сімейному середовищі дитина постійно перебуває у стані підвищеного рівня стресу, що є серйозним викликом для її психологічного здоров'я. Дошкільники є особливо вразливою категорією, оскільки в цьому віці активно формується емоційно-вольова сфера та базові механізми психологічної стійкості. Основою для формування психологічної стійкості, збереження та розвитку психічного здоров'я, адаптації до середовища та ефективного подолання стресових ситуацій, забезпечення гармонійного розвитку особистості в контексті дошкільного віку є наявність психологічного ресурсу. Для дитини старшого дошкільного віку сім'я, як перше середовище соціалізації та емоційного розвитку, є основним джерелом психологічної безпеки, емоційної підтримки, соціального навчання, ціннісної орієнтації та моделювання поведінки. Це той зовнішній фактор, що забезпечує дитині відчуття захищеності, впевненості, відчуття себе як цілісної особистості, відчуття національної ідентичності, позитивного сприйняття себе і своїх можливостей і відповідає за формування психологічної стійкості дитини.

Основними компонентами психологічної стійкості дитини є: здатність розпізнавати та контролювати власні емоції (емоційна регуляція); уміння адаптуватися до нових умов та змінювати поведінкові стратегії (когнітивна гнучкість); відчуття захищеності та підтримки з боку дорослих (соціальна підтримка). Це феномен, що формується через досвід і перш за все у родинному середовищі. Згідно з результатами аналізу тенденцій до формування та підтримки психологічної стійкості дитини дошкільного віку у умовах сім'ї високий рівень готовності сімей у сфері емоційної підтримки (середній показник «високого» та «достатнього» рівня – 59%) свідчить, що діти отримують базовий рівень стабільності і безпеки, що критично важливо

в сучасних умовах. Недостатня готовність сімей до формування у дитини навичок вирішення конфліктів (лише 2,6% мають високий рівень) вказує на те, що діти мають труднощі з адаптацією до змін і пошуком рішень у складних ситуаціях. Загалом, готовність сімей до створення довірливих відносин є досить високою (28,9% – високий рівень, 46,1% – достатній) що означає, що діти мають певний рівень підтримки для подолання стресу.

Більшість сімей добре справляється зі створенням емоційно-підтримуючого середовища (88,2% мають достатній або високий рівень). Це підтверджує тезу, що сім'я є основним ресурсом дитини. Готовність до формування навичок емоційної комунікації є на середньому рівні (лише 19,7% сімей мають високий рівень). Забезпечуючи емоційну підтримку дитині, дорослі не завжди вміють пояснювати дітям складні події або допомагати розпізнавати власні емоції [1, с. 121]. Низькою є готовність сімей до формування у дитини навичок прийняття важливих рішень та відсутність бажання вчити (лише 13,2% мають високий рівень) дітей забезпечувати свою автономність у будь яких кризових ситуаціях.

Дослідження показали низький рівень готовності сімей до формування навичок здорового способу життя (лише 3,9% мають високий рівень) може бути наслідком емоційного виснаження дорослих і впливати як на загальну атмосферу в сім'ї, так і на готовність сімей до відкритого обговорення емоцій. Це в котре підтверджує необхідність навчання батьків навичкам комунікації з дитиною в кризових ситуаціях, бути для дитини гідним зразком для наслідування.

Отримані результати підтверджують основну тезу: сучасна сім'я здатна бути психологічним ресурсом для дитини, якщо вона забезпечує: емоційну підтримку – любов, прийняття, увагу до почуттів дитини; структурованість та стабільність – передбачуваність у щоденному житті, що знижує рівень тривожності; приклад конструктивної поведінки – моделювання адаптивних стратегій подолання труднощів; безпеку та захист – фізичну та емоційну безпеку, особливо у кризових ситуаціях.

Сучасна сім'я може бути джерелом психологічної стійкості дитини, формуючи навички адаптації та саморегуляції. Однак, сьогодні її підтримка не є повною і потребує вдосконалення в певних аспектах. Згідно з отриманими даними, 71,1% від загального числа опитаних сімей використовують примус і покарання у взаємодії з дітьми, що ставить під сумнів їхню можливість бути повноцінним психологічним ресурсом для дитини. В умовах війни, коли дитина стикається з непередбачуваними ситуаціями, психологічний ресурс сім'ї стає ще важливішим. Якщо 28,9% батьків сприяють створенню середовища

довіри і співпраці, це означає, що у значної частини дітей є стабільна емоційна база для подолання стресу. У воєнний час важливо мати підтримку, а не зростати в умовах страху та жорстоких покарань.

Батьки, які не використовують примус і покарання, а працюють на спільне вирішення проблем, надають своїй дитині психологічну стійкість та можливість спільно долати стресові ситуації [2, с. 118]. Підтримка без насильства та примусу формує у дитини внутрішнє почуття безпеки, яке є базою для розвитку її психологічної стійкості, навіть в умовах криз і війни. Такі сім'ї можуть трансформуватися у ресурсні, якщо змінять підхід до виховання на більш підтримувальний, навчаться комунікувати з дитиною без примусу та покарань, а також самі отримають психологічну допомогу для зменшення власного стресу.

Важливо не лише констатувати проблему, а й надавати батькам можливість навчитися бути ресурсом для своїх дітей через просвіту, психологічну допомогу та підтримку. Підтримка батьків, навчання їх ефективним стратегіям виховання та саморегуляції – це ключ до того, щоб сім'я стала повноцінним психологічним ресурсом для дитини, особливо в умовах війни. Сьогодні значимість родинного виховання дітей дошкільного віку є вирішальним.

Література:

1. Федорчук О. Сім'я як чинник майбутньої успішної адаптації дитини до умов шкільного життя. *Дошкільник: крок у шкільне життя* : навч.-метод. посібник. Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловійова Л.І., Токарева Л.Д., Федорчук О.І., Хартман О.Ю. ; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 149 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/735988/>
2. Регулююча дія ціннісних орієнтацій у житті дитини: монографія / Т.О. Піроженко, І.І. Карабаєва, О.Ю. Хартман, Л.І. Соловійова, О.І. Федорчук, Л.Д. Токарева ; за ред. Т.О. Піроженко. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 222 с. URL : <http://lib.iitta.gov.ua/722164>